avantages
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

MARS 13
Mensuel
OJD : 440452

Surface approx. (cm²) : 1901
N° de page : 1

www.magazine-avantages.fr

N° 294 / MARS

avantages

VITAMINES
CELLES QUI NOUS FONT VRAIMENT DU BIEN

TENDANCES
Mode: notre best of à petits prix

FACILES
Les bonnes tourtes du dimanche

ENFANTS
L'AUTORITÉ POSITIVE, ÇA MARCHE

CONSO
JE JETTE OU JE RÉPARE ?

Déco, j'agrandis !
LES SOLUTIONS TROMPE-L'ŒIL

SPÉCIAL CUISINE
J'improvise !

ATELIERS CRÉATIFS
15 PAGES D'IDÉES BLUFFANTES

▶ RISOTTO, BOUILLON CHIC, TARTE CHOCO...
NOS RECETTES EN 30 MIN MAXI
▶ LE B.A.-BA DU **PLACARD IDÉAL**
▶ **UNE JOLIE TABLE,** VITE FAIT BIEN FAIT

Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations

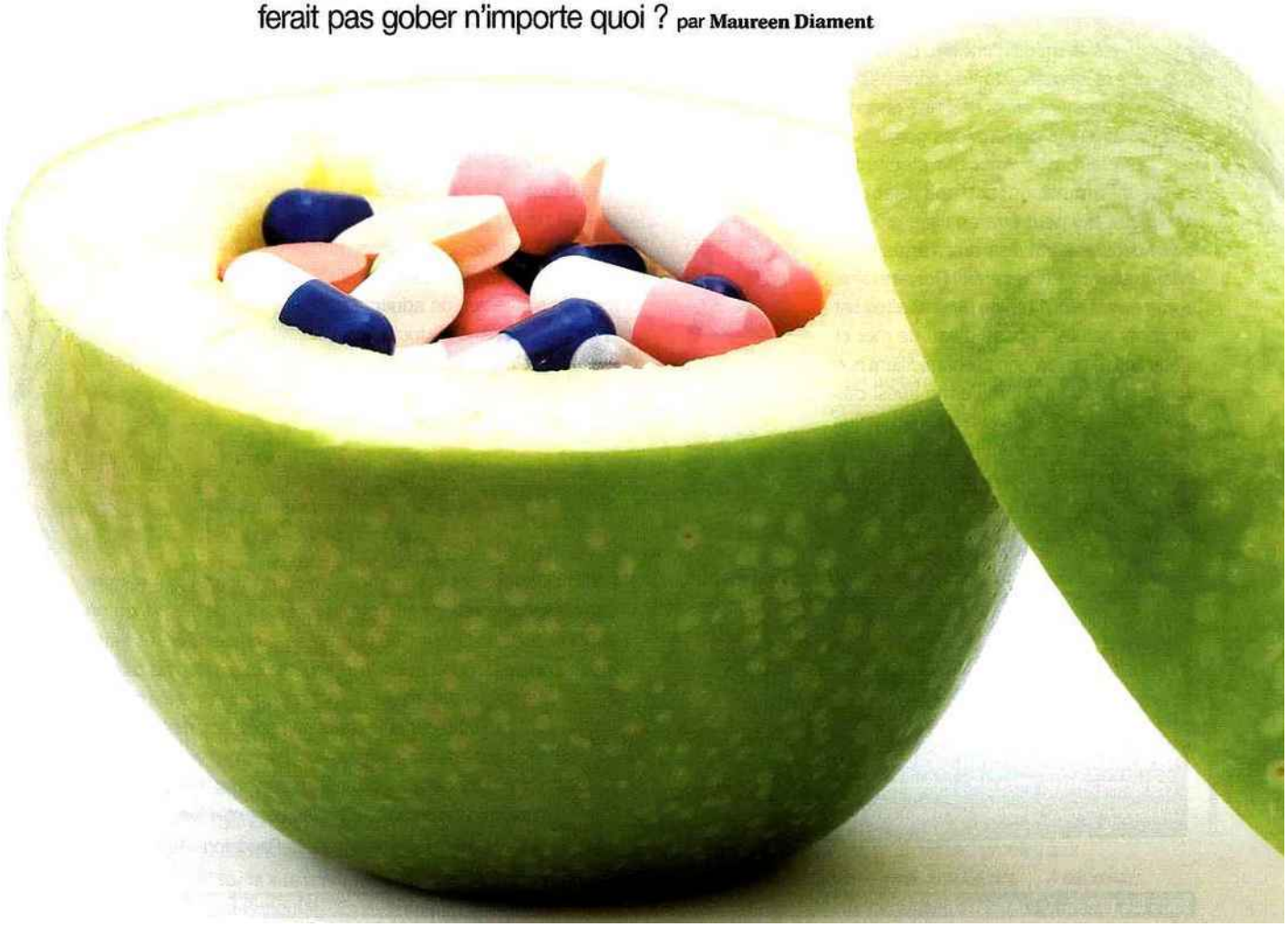
avantages
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

MARS 13
Mensuel
OJD : 440452

Surface approx. (cm²) : 1901
N° de page : 1

Vitamines & Cie
En a-t-on vraiment besoin ?

De la vitamine C pour le tonus, une cure de magnésium antistress… on a pris le réflexe de la gélule bien-être. Mais on ne nous ferait pas gober n'importe quoi ? par **Maureen Diament**



Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations

avantages
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

MARS 13
Mensuel
OJD : 440452

Surface approx. (cm²) : 1901
N° de page : 1

Que celle qui n'a jamais pris de cocktail vitaminé pour doper ses défenses naturelles durant l'hiver lève la main ! En fait, nous serions officiellement 1 sur 5 (22 %) à prendre des compléments alimentaires. Le marché se porte plutôt bien et croît régulièrement. Les poids lourds : les catégories « stress/sommeil », « défenses immunitaires », « toniques » et « reminéralisants et urinaires ». Mais en a-t-on vraiment besoin ? On peut s'interroger puisqu'il y a quelques mois une grosse étude américaine (sur plus de 30 000 femmes) soulignait que la prise de multivitamines était inutile pour la majorité de la population, voire parfois toxique. En parallèle, tous les jours, d'autres chercheurs découvrent de nouvelles vertus à ces suppléments. Ainsi, à peine débarqué sur le marché français, le cocktail vitaminé Centrum (de Pfizer Santé Familiale) se targue-t-il de diminuer le risque de cancers de 8 % (sur la base d'une étude scientifique menée... chez les hommes cette fois). Les arguments sont solides des deux côtés. Alors, qui croire ?

SHUTTERSTOCK.COM

Sommes-nous vraiment tous **carencés en vitamines** et en minéraux ?

Non Si l'on mange plutôt équilibré et qu'on est en bonne santé, les vraies carences sont rares et les spécialistes préfèrent évoquer des micro-déficits. L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire) conseille de son côté de réserver les compléments alimentaires, qu'il s'agisse de vitamines, de minéraux ou autres, à des « groupes spécifiques » (seniors, fumeurs, femmes enceintes...). Reconnaissant donc pour certains d'entre nous qu'il peut être utile et même bénéfique de se supplémenter.

La vitamine C, c'est « le » truc pour éviter la crève, non ?

Pas tout à fait Les dernières recherches montrent que la vitamine C ne soigne pas. En revanche, en prendre régulièrement ferait une petite différence : quand on tombe malade, on guérit un peu plus vite. Alors que choisir ? Une vitamine C 100 % naturelle ? « La version de synthèse est rigoureusement identique à celle qu'on trouve à l'état naturel. Inutile donc de payer plus cher un produit prétendument 100 % végétal alors que c'est exactement la même chose », insiste Julien Venesson, consultant en nutrition et co-auteur de *L'assiette de la force* (éd. Thierry Souccar). Idem pour les vitamines du groupe B que l'on ne trouve que sous forme synthétique. Une exception cependant : la vitamine E, à choisir naturelle. Dans l'alimentation, on la trouve sous 8 formes différentes qui fonctionnent ensemble pour une meilleure efficacité. La version chimique, elle, n'est que l'une de ces 8 formes qui pénètre très peu dans les cellules et bloque l'absorption de ses petites sœurs issues des aliments.

Quand on n'arrive pas à manger **5 fruits et légumes** par jour, une cure de vitamines est-elle indispensable ?

Peut-être Un des risques à ne pas manger suffisamment de fruits et légumes est de se priver d'antioxydants. Or ces substances luttent contre l'excès de stress oxydatif, accusé d'accélérer le vieillissement de nos cellules et d'être à l'origine de plus de 130 maladies. Pour le Dr Jacques Fricker, nutritionniste et co-auteur de *La vérité sur les compléments alimentaires* (éd. Odile Jacob), « on n'obtient pas les mêmes résultats en prenant des compléments alimentaires plutôt que des vrais fruits et légumes car on ne sait pas reproduire l'alchimie existant entre les différents composés de notre alimentation. Mieux vaut manger davantage de végétaux, varier les huiles en cuisine et consommer un peu d'oléagineux (noix, amandes...). » Belle résolution. Reste que la majorité de la population est loin des 5 fruits et légumes recommandés par jour. On peut, dans ce cas, se tourner vers un mélange de vitamines et minéraux mais sans abus. « On déconseille de faire plusieurs cures en même temps », précise le Dr Fricker. Inutile donc de cumuler le matin cocktail tonifiant, l'après-midi les gélules minceur et le soir les produits pour dormir.

Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations

avantages
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

MARS 13
Mensuel
OJD : 440452

Surface approx. (cm²) : 1901
N° de page : 1

LES BONS ACCORDS

Pour être efficaces et bien assimilées, certaines substances doivent être « bien accompagnées »…

- Vitamine E + vitamine C.
- Magnésium + vitamine B6 + zinc.
- Vitamine D + magnésium.

Mais on évite les associations…

- Fer + cuivre + manganèse.
- Fer + zinc.

Il y a quelques précautions à prendre…

- Bien respecter les doses et les conseils inscrits sur les paquets.
- Ne pas acheter sur Internet des produits qui n'existent pas en France (le respect des législations européennes n'est pas garanti)…
- Garder les boîtes loin des enfants.
- Demander l'avis de son médecin si on prend déjà un traitement médical quotidien.

La vitamine D, dont on nous rebat les oreilles, est-elle vraiment si importante ?

Oui « Plus notre taux de vitamine D est bas, plus on risque de déclencher une maladie (rhume, grippe, dépression, troubles cardio-vasculaires…) et qu'elle soit sévère », insiste le Dr Brigitte Houssin, auteure de *Vitamine D, mode d'emploi* (éd. Thierry Souccar). Notre organisme synthétise cette vitamine en grande partie grâce à l'exposition solaire et un tout petit peu à partir de l'alimentation (poissons gras de type saumon, thon, hareng ou encore champignons shitakes). En théorie, il suffit d'exposer bras et visage au soleil sans crème solaire 15 à 20 min chaque jour entre avril et septembre, de préférence aux alentours de midi, pour faire le plein. Or le soleil n'est pas au rendez-vous tous les jours et nous n'avons pas tous la même capacité à fabriquer et à stocker la vitamine D. 85 % d'entre nous sont carencés à un moment ou un autre de l'année (le plus souvent à la sortie de l'hiver). Pour connaître l'état de nos réserves en vitamine D, une prise de sang suffit (remboursée sur prescription médicale). Si les résultats sont en deçà de la normale, le médecin prescrit alors des ampoules. A prendre chaque semaine ou chaque mois plutôt que tous les trois mois, car le corps assimile moins bien la vitamine D lorsqu'elle arrive d'un coup en grande quantité.

Des gélules qui nous promettent de **perdre nos rondeurs abdominales,** c'est tentant…

Halte-là ! Aucun produit, aussi prometteur soit-il, n'est capable de « nous faire perdre nos rondeurs abdominales », de « garantir des yeux de lynx » ou de nous « aider à booster notre cerveau » comme l'ont affirmé certains pendant des années. Pour nous éviter des désillusions, les autorités de santé européenne ont mis des freins à cette surenchère de promesses et ont fait le tri dans les messages autorisés. Interdisant les allégations infondées, exagérées, voire fumeuses. Sur les 2 758 slogans proposés par les fabricants de gélules, seulement 222 peuvent désormais être utilisés pour les vitamines et les minéraux (les plantes, elles, ne sont pas concernées). Depuis le mois de décembre, la plupart des packagings ont été modifiés pour être en règle. Une garantie.

SHUTTERSTOCK.COM

Quand on est raplapla, il faut **prendre du fer ?**

Pas systématiquement Fatigue chronique, teint pâle, cheveux qui tombent… Environ 1/3 d'entre nous souffre d'un déficit en fer qui peut être dû à des règles abondantes, à la pose d'un stérilet, à un régime végétarien… Souvent ce sont de petites erreurs alimentaires qui sont en cause. Par exemple, boire du thé pendant le repas bloque l'absorption du fer. On attend donc 1 h entre le déjeuner ou le dîner et sa tasse de thé. Le calcium agit aussi comme un frein. « Il suffit parfois de manger un produit laitier de moins par jour pour retrouver des réserves en fer normales », explique Julien Venesson. « Mais on ne doit jamais se supplémenter en fer sans avoir fait au préalable une prise de sang démontrant une carence », insiste le Pr Luc Cynober, professeur de nutrition à la faculté Paris Descartes et chef du service de biochimie à l'hôpital Cochin, à Paris. Le risque : un surplus de fer qui se promène dans notre corps et oxyde les cellules qu'il rencontre.

Prendre souvent des vitamines et des minéraux garantit **une meilleure forme,** non ?

Pas nécessairement Le mieux est parfois l'ennemi du bien. C'est le cas lorsqu'il s'agit des cocktails multivitamines et minéraux. « On sait que des mégadoses de ces produits font grimper le risque de mortalité précoce », insiste le Dr Fricker. Ainsi, un excès de bêta-carotène augmente le risque de cancer du poumon chez les fumeurs, trop de vitamine E favorise l'apparition de différents cancers et l'abus de vitamine C peut provoquer des calculs rénaux chez les personnes prédisposées. Certains chercheurs qui étudiaient les effets des vitamines et minéraux à hautes doses ont d'ailleurs dû stopper net leurs études pour protéger la vie de leurs cobayes humains. Bref, on demande conseil à son pharmacien si on a un doute.

Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations